**Forslag til enkle basketøvelser**

For å få inn ballbehandling og basketforståelse på enkle måter, er det lurt å trene både med konkrete øvelser, samt leke med ball.

For alle spillere som går på 1.-7. trinn, er det ballstørrelse 5 som skal brukes. Ringen på basketkurven skal henge 2,5 m over gulvet, slik den nå endelig gjør på Rustad skole. For eldre spillere skal ringen henge 3,05 m over gulvet.

* La alle få hver sin ball. Ved å gjøre håndflaten stor og sprette med lave sprett, har man best kontroll på ballen. Gå på rekke mens alle spretter med høyre hånd. Bytt over til venstre. Varm gjerne opp med hermegåsa.
* Stafetter: Sprette med høre ned til veggen, og venstre tilbake.

Føre ballen rundt livet mens de går frem og tilbake.

Bøye seg ned og føre ballen i 8-tall mellom bena mens man går, eller står stille.

* Stå på samme sted med knærne litt bøyd og rett rygg. Sprett ballen vekselsvis lavt og høyt etter tidsinstrukser fra lærer, ca. 5-10 sekunder av gangen.
* Sprette ballen med venstre hånd mens man går rundt og hilser på hverandre med høyre hånd, og omvendt.
* Stå to og to overfor hverandre og sentre ballen til hverandre: Brystpassninger (passningene skal "treffe" i brysthøyde) og stusspassninger (passninger via gulvet, treffe på gulvet ca. 2/3 deler mot den du sentrer til).
* "Monkey in the middle". To og to sentrer til hverandre mens den tredje står i mellom og prøver å snappe ballen. Klarer den å snappe ballen, bytter de den som står i midten.
* "Driblestjerna": Man lager et definert område i gymsalen hvor alle skal sprette ballen sin. Samtidig skal hver og en prøve å slå bort ballen til de andre. I denne øvelsen øver de både på å drible, beskytte ballen og å kunne se opp i stedenfor å se på ballen mens de spretter.
* Leke sisten mens man spretter ball. Veksle mellom høyre og venstre hånd.
* Skyteøvelser, "tørrtrening":

Stå stille og legg basketballen opp i skyte-hånden (høyre for de fleste).

Armen skal ha 90 graders vinkel, knærne skal bøyes littegrann og ballen skal skytes opp

i lufta med kraft fra bena. Ballen bør få en "backspinn", spinne bakover. Ballen skal gå i

rett linje opp i lufta.

Skyteøvelser med kurven:

Elevene står på rekke etter hverandre med førstemann i litt skråvinkel under kurven. Ballen

skal holdes på samme måte som ved tørrtreningen, men med venstre hånd som støtte på

Venstre side av ballen. Hånden (håndleddet) skal "vinke" "ha det" til ballen, og ballen går

oppi kurven :) Dersom ballen treffer plata inni den minste sorte firkanten, går ballen

garantert oppi kurven dersom skuddet ikke er for hardt.

* De viktigste reglene når man spiller kamp:

- Dersom man dribler ballen og tar opp ballen er det to muligheter:

skyte eller spille en passning. Dette er fordi det ikke er lov å ta opp ballen og så begynne å

sprette igjen.

- Det er kun lov å ta to skritt med ballen i hendene.

- Ved skåring skal det være innkast under kurven.

Det er mange regler i basket som handler om hvor lang tid man har på ulike prosesser. Disse er nok veldig vanskelige å håndheve i gymsalen, men vil nevne dem allikevel:

Laget må få ballen over halvbanen på 8 sekunder (tilbakespill er ikke lov).

Et angrep må fullføres i løpet av 24 sekunder. Dersom det skytes og ballen treffer ringen, får laget nye 14 sekunder.

Et innkast må gjøre i løpet av 5 sekunder og en enkeltspiller kan ikke holde på ballen mer enn sekunder av gangen.

Det er ikke lov å stå under sin kurv (den man skyter på), i mer enn 3 sekunder.

Disse reglene gjør at basketball er en veldig hurtig, effektiv og publikumsvennlig idrett!

